



## editorial

Bienvenidos al número 23 del ITF Coaching & Sport Science Review – primer número de 2001.

Durante los últimos años, el Departamento de Desarrollo de la ITF ha estado produciendo materiales educativos para los entrenadores de tenis en distintos idiomas; principalmente en inglés, francés y español. Nuestro objetivo con ello era el facilitar a los países miembros de la ITF el poder formar y certificar a los entrenadores de sus propios países. El programa de contenidos para entrenadores (Nivel I y II) está siendo utilizado en más de 90 países de todo el mundo y los materiales de entrenamiento de la ITF ya se han traducido a idiomas como el chino, ruso, portugués, italiano, árabe, japonés, tailandés y persa, entre otros.

Los Departamentos de Educación de varios de los países más desarrollados en tenis han producido también materiales de gran calidad que tratan con mucho acierto varios diversos aspectos del entrenamiento y de las ciencias del deporte. Nosotros hemos intentado también emplear este excelente material de las naciones tenísticamente más adelantadas informando a los entrenadores a través de nuestra sección de libros y videos recomendados de ITF Coaching & Sport Science Review. En algunos casos hemos ayudado en la traducción de libros y videos para hacerlos así accesibles a más entrenadores. Por ejemplo, actualmente estamos colaborando económicamente en la traducción al inglés de los videos sobre técnica y mini-tenis de la Federación Francesa de Tenis.

En los últimos ocho años, desde que comenzamos a tomar un papel más activo en la educación de entrenadores, creemos que el objetivo de mejorar la formación de entrenadores ha tenido un gran éxito en todo el mundo. Sin embargo, esto no habría sido posible sin la cooperación de las personas responsables de la formación de entrenadores en las naciones líderes en tenis que han compartido, y en muchas ocasiones permitido, a la ITF utilizar su material. También nos gustaría destacar el magnífico trabajo realizado por los miembros de nuestra Comisión de Entrenadores que continúan ayudándonos en nuestro programa de formación de entrenadores. Los miembros de esta comisión durante el periodo 1999-2001 son: Ismail El Shafei (Egipto-Presidente), Louis Cayer (Canadá), Alejandro Hernández (Méjico), Carlos Kirmayr (Brasil), Doug MacCurdy (EEUU), Nick Saviano (EEUU), Amine Ghissassi (Marruecos), Frank van Fraayenhoven (Holanda), Bernard Pestre (Francia), Ivo van Aken (Bélgica), Anne Pankhurst (Gran Bretaña), Ann Quinn (Australia), y Toru Yonezawa (Japón).

El evento más importante de nuestro programa de formación para entrenadores es el 12º Simposium Mundial para Entrenadores de la ITF que se celebrará a finales de este año en Bangkok, Tailandia. Será esta la primera ocasión en que este foro educativo tenga lugar en Asia. Las fechas propuestas son del sábado 27 de Octubre al viernes 2 de Noviembre. En el próximo número incluiremos el programa previsto.

Quizás pueda también interesarles saber que la ITF ha creado una nueva página en internet para el tenis junior. Se inauguró oficialmente durante el pasado Abierto de Australia y aquellos de ustedes que estén dedicados al entrenamiento de jugadores juniors deberían entrar en esta dinámica y nueva página web [www.itfjuniors.com](http://www.itfjuniors.com)

Dentro de este número observarán que estamos empezando a cobrar a los entrenadores por ITF Coaching & Sport Science Review. El número de entrenadores en todo el mundo que ha solicitado recibirla ha crecido tanto en los últimos dos años que no hemos tenido otra opción. Los detalles del nuevo sistema de suscripción a la revista están en el interior.

Esperamos que los artículos de nuestra revista continúen generando el intercambio de ideas entre los entrenadores de todo el mundo. Al haberla incluido en la sección de "Noticias para Entrenadores" de la página web de la ITF, [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com), la información es más accesible a todos. Les animamos a enviarnos sus comentarios sobre algún artículo publicado en nuestra revista o algún material que crean relevante y de utilidad para ser publicado en próximos números.

Para finalizar queremos dar una vez más las gracias a aquellos entrenadores y expertos que en esta ocasión han contribuido en los artículos de nuestra revista.

Esperamos que disfruten de este número 23 de ITF Coaching & Sport Science Review.

Dave Miley  
Director Ejecutivo de Desarrollo

Miguel Crespo  
Responsable de Investigación



Asistentes al Simposio Europeo de Entrenadores en Otocec, Septiembre 2000.

## contenidos

- 2 SE TRATA DE TIEMPO  
Por Howard Brody (EEUU)
- 3 EL USO DE LA LATERALIDAD EN EL ENTRENAMIENTO DE TENIS  
Por Catherine Garipuy (Francia)
- 6 ALGUNOS PROBLEMAS QUE SE PRESENTAN EN LA ENSEÑANZA DEL TENIS  
Por Miguel Miranda (ITF)
- 7 TRABAJO DE FUERZA DEL TREN SUPERIOR Y DE FLEXIBILIDAD CON LA PELOTA SUIZA  
Por Machar Reid (ITF)
- 8 PLANIFICACIÓN PARA MINI-TENIS (PRIMERA DE DOS PARTES)  
Por la Federación Francesa de Tenis
- 9 LAS FECHAS DE NACIMIENTO Y EL ÉXITO EN EL TENIS  
Por Aleš Filipčič (Eslovenia)
- 11 ¿QUE TIPO DE INTELIGENCIA PUEDEN TENER LOS JUGADORES EXITOSOS?  
Por Gustavo Granitto (ITF)
- 12 DIEZ MANERAS DE CONTROLAR EL ASMA PROVOCADO POR EL EJERCICIO  
Por Babette Pluim (Holanda)
- 13 INVESTIGACIONES DE TENIS SOBRE ESTRATEGIA Y TÁCTICA  
Por Miguel Crespo y Machar Reid (ITF)
- 15 LIBROS Y VIDEOS RECOMENDADOS
- 15 SUSCRIPCIÓN A "ITF COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW"

MIS TEMAS



# se trata de tiempo

Por Howard Brody, Profesor del Departamento de Física, Universidad de Pennsylvania, EEUU

El TIEMPO es el elemento crucial en un partido de tenis y la mayoría de los jugadores no parecen darse cuenta. Casi todo lo que se hace cuando uno intenta ganar un punto se basa en intentar controlar el TIEMPO. Siempre se busca reducir el TIEMPO del contrario para llegar o golpear a una pelota. Normalmente se pretende lograr tanto TIEMPO como sea necesario para uno mismo cuando se va a jugar la pelota. En cada uno de los casos expuestos a continuación, veremos cómo el intento por controlar el TIEMPO determina la elección de qué estrategia emplear y cómo jugar. Y estas cosas se hacen para ganar puntos sin darnos siempre cuenta de que lo que estamos haciendo es intentar controlar el TIEMPO.

**P)** ¿Por qué buscamos pegarle a la pelota fuerte para ganar más puntos?

**R)** Se sabe que cuanto más fuerte le peguemos a la pelota, menos serán las posibilidades de que el golpe entre en la pista. Y esto es así por dos razones diferentes. Cuando se hace el movimiento del golpe más rápido, se obtiene un menor control sobre la raqueta y cuando la pelota sale de las cuerdas su velocidad ha aumentado, a la vez que la "ventana" del golpe se ha reducido considerablemente. Pero golpear la pelota más fuerte también reduce el TIEMPO del rival para alcanzar nuestro tiro y devolverlo. Si el contrario no tiene suficiente TIEMPO como para llegar a la pelota, el resultado es un golpe ganador para nosotros. Cuanto menos TIEMPO tenga el rival para prepararse ante un golpe, es más probable que cometa un error o pegue un mal golpe. En un golpe de fondo, si la pelota sale de la raqueta a 50 millas/hora, el contrario tiene casi 1 segundo y medio para llegar y devolverla. Si la pelota sale de la raqueta a 70 mph, ese mismo rival tiene cerca de un segundo para alcanzarla. Esta diferencia de medio

segundo es bastante significativa y puede no darle TIEMPO suficiente al rival como para colocarse y hacer un buen golpe.

**P)** ¿Por qué atacamos en los tiros cortos que deja el contrario? ¿Por qué nos metemos dentro y golpeamos en lo más alto, a pesar incluso de que es un golpe más complicado y de que no produce una mayor velocidad en la pelota al salir de la raqueta?

**R)** Meterse adelante y coger la pelota pronto reduce el TIEMPO del rival, tanto en la trayectoria de vuelta de pelota que nos ha enviado, como en el período que transcurre entre nuestro goleo y la llegada de la pelota al otro fondo de pista. El TIEMPO total es importante, ya que si es demasiado corto, el rival puede que no haya tenido TIEMPO de recuperar la posición. Recordemos que cuando se golpea un tiro ganador implica que el rival no tuvo bastante TIEMPO para alcanzarlo. Cuando la pelota sale de la raqueta a 60 mph, si movemos nuestro punto de golpeo de 5 pies detrás de la línea de fondo a 5 pies dentro, el TIEMPO que tendrá el contrario se reducirá de 1.28 a 1.04 segundos. Este avance dentro de la cancha supone que el contrario tiene un cuarto de segundo menos para poder jugar el golpe.

**P)** ¿Por qué intentamos subir a la red para ganar puntos?

**R)** Subir a la red proporciona al jugador un espacio mayor para angular las devoluciones y reduce considerablemente la cantidad de TIEMPO del contrario para llegar a ellas. Esas son las razones de porqué pueden golpearse muchos más tiros ganadores al volear desde dentro del cuadro de saque que con golpes de fondo desde atrás. Cuando se está en la red, lo básico es la reducción del TIEMPO del rival a la mitad, si se

compara con el que tiene cuando jugamos golpes desde el fondo de cancha.

**P)** ¿Por qué intentamos que nuestros golpes sean profundos (para que boten cerca de la línea de fondo al pelotear o cerca de la línea del cuadro de saque al servir), si al hacerlo así incrementamos las posibilidades de fallar (jugando la pelota larga)?

**R)** Golpear con profundidad reduce el TIEMPO que el contrario tiene para jugar desde que la pelota va frenando tras botar. Cuando una pelota bota corta, tarda 0.1 segundos más hasta llegar al fondo que otra que bote cerca de la línea de fondo. Cuando el tiro bota cerca del fondo, a menos que el rival se aparte, tiene menos TIEMPO para jugarla tras el bote. Por ejemplo, si la pelota sale de la raqueta a 60 mph, cada 4 pies y medio que bote más cercana al fondo, el contrario tendrá  $\frac{1}{10}$  segundos menos de TIEMPO para reaccionar tras el bote. Si el rival retrocede para tener más TIEMPO, entonces nosotros tenemos mucho más TIEMPO para llegar a su devolución. Es muy difícil jugar un tiro ganador desde detrás de la línea de fondo pues la pelota vuela durante demasiado TIEMPO. Golpear profundo da también más TIEMPO para llegar y reaccionar a las devoluciones del rival.

**P)** ¿Por qué no funcionan las dejadas cuando las golpeamos desde detrás de línea de fondo?

**R)** Las dejadas no funcionan bien cuando las hacemos desde el fondo de pista porque el contrario dispone de más TIEMPO para alcanzarlas, sobre todo si se compara con el TIEMPO que tiene cuando jugamos una dejada de volea o una dejada desde dentro de la cancha. Además, al hacer una dejada desde el fondo es más difícil acortar la trayectoria de la

pelota, ya que cuando se golpea desde esa posición ha de dársele más velocidad hacia adelante a la pelota para que supere la red.

**P)** ¿Por qué los golpes de subida a la red (y la volea) deben ser profundos?

**R)** Los golpes de subida a la red y las voleas deben ser siempre profundos porque fuerzan al contrario a golpear desde detrás de la línea de fondo, lo que da más TIEMPO para reaccionar y cubrir más la red. Si se puede forzar al rival hacia el fondo, uno se podrá acercar a la red y que no le pasen – se tendrá TIEMPO de cubrir tanto el tiro paralelo como el cruzado. Y si el oponente juega un globo, dará más TIEMPO para retroceder.

**P)** ¿Por qué un globo liftado es más eficaz que uno cortado o plano?

**R)** Un globo liftado puede jugarse con mucha más aceleración hacia adelante



*Stefan Edberg*

(y aún así meterlo) que si jugamos uno plano o cortado. Esto da menos TIEMPO al contrario que está en la red para correr hacia atrás a devolverlo. Un globo liftado al botar tiende a no perder mucha velocidad, en cambio un globo normal pierde el 40% de la velocidad hacia adelante que lleva tras

botar. Por ello, el oponente no tendrá TIEMPO para devolver el globo liftado si este le supera y bota dentro de la cancha.

**P)** ¿Por qué es fundamental meter el primer saque cuando se juega dobles?

**R)** Mucha gente tiene un segundo saque flojo que permite al restador meterse bien dentro de la cancha al devolver el saque. Esto puede convertir al compañero del sacador, que está en la red, en una “diana”. Jugar el resto, incluso con un saque intermedio, al jugador que está en la red si nos situamos bien dentro de la cancha concede al rival muy poco TIEMPO para reaccionar y, probablemente, al verse tan limitado entregará la volea. Si se tiene esto presente, el jugador de la red puede separarse de esta para ganar con ello algo de TIEMPO, pero entonces desaprovechará gran parte de la ventaja de estar situado en la red.

## *el uso de la lateralidad en el entrenamiento de tenis*

*Por Catherine Garipuy, Psicóloga y Entrenadora de Tenis, Francia*

¿Qué más podemos hacer que no se esté haciendo ya? Descubrir el concepto de la lateralidad. Este concepto, relativamente desconocido todavía, puede tener muchas aplicaciones prácticas y merece la pena comprobarlo.

Nosotros normalmente nos referimos al lado de la mano dominante para distinguir diestros de zurdos. Pero, al igual que con la mano, otras partes del cuerpo como los ojos, los hombros, las caderas y los pies se caracterizan por una preferencia hacia la derecha o izquierda. El estudio que dirigimos en 1997 con 665 jugadores de tenis, hombres y mujeres, mostró que el proceso de lateralización desempeña un papel obvio sobre los aspectos técnicos del juego. El análisis de los datos mostró que hay **muchas conexiones entre un patrón de lateralidad del juego y sus fuerzas y debilidades**. Por ejemplo, una derecha o revés buenos no se adquieren sólo durante un

entrenamiento bien planificado, si no que dependen también mucho del patrón de lateralidad del juego. De igual modo, estos patrones pueden ser la causa por la cual el jugador tenga problemas con el servicio.

Para entender mejor la influencia de la lateralidad en el juego del jugador veremos a continuación un test de lateralidad y un corto cuestionario sobre sus golpes fuertes y débiles. Deben comparar los resultados. Dado que cuando quieres hacer algo es mejor hacerlo por uno mismo, porque no empezamos con el test y contestando el cuestionario. La ventaja es que nos daremos cuenta rápidamente de la relevancia de este tipo de planteamientos.

### **1 – EL PAPEL DE LA LATERALIDAD EN EL TENIS**

Para valorarlo, primero debemos conocer nuestro patrón de lateralidad (revelado con el uso del test adjunto) y luego evaluar nuestros puntos

fuerzas y debilidades.

#### **1 – a. El test de lateralidad**

El propósito de este test es descubrir el lado dominante de cada parte del cuerpo. Esto puede ser interesante pues el lado dominante es más hábil, fuerte y eficaz que el otro lado, lo cual tiene una gran influencia en cómo ejecutamos nuestros golpes.

Como puede verse, el dominio lateral no es siempre hacia el mismo lado. Uno puede tener una dominancia derecha para la mano, una dominancia izquierda para los ojos y los pies, una dominancia derecha para la cadera, etc.

- *La mano*

El 3.6% de los tenistas hombres y mujeres (incluyendo a muy buenos jugadores) sujetan sus raquetas con la mano contraria a la empleada para escribir.

Sea cual sea la mano dominante, **nosotros consideraremos**

## TEST DE LATERALIDAD

	M-D	M-I
LA MANO		
- qué mano usas para escribir		
- dibujar		
- pegar		
- lanzar una pelota		
- coger una pelota		
- coger la raqueta		
EL OJO		
Brazos extendidos, toma una hoja de papel con un agujero en medio de 1-5 cm. Apunta a un objetivo en frente tuyo a través del agujero. Trae la hoja más cerca de tu cara mientras apuntas al objetivo. ¿Qué ojo estás usando para apuntar?		
LA PIERNA		
¿Qué pierna elevas primero al realizar un salto en tijera?		
EL PIE		
¿Qué pie usas para dar una patada a una pelota?		
LOS HOMBROS**	Rotación a la izquierda	Rotación a la derecha
Ponte de cara a una pared, apoya las manos planas sobre ella y los pies alrededor de 2.5 pasos de distancia de la misma. Gira de repente sin saltar. ¿En qué dirección?		
LA CADERA**	Rotación a la izquierda	Rotación a la derecha
Mantén la posición. Gira saltando. ¿En qué dirección?		

*\*\* Para los hombros y la pelvis se elige la dirección de rotación preferida en lugar de la lateralidad*

### que es la mano que sostiene la raqueta.

- *El ojo*

Aproximadamente un 30% de los jugadores tienen como ojo dominante el izquierdo, aunque sean diestros (y viceversa).

- *La dirección de rotación preferida de la pelvis*

La pelvis, a través de su movimiento de rotación, desempeña un papel importante en la ejecución de los golpes de tenis. Por ello es interesante conocer la dirección de giro preferida, es decir la dirección con la que uno gira más a menudo y de modo natural. Más de la mitad de los jugadores de tenis hombres y mujeres tienen una preferencia de giro hacia la izquierda (en el sentido de las agujas del reloj).

- *La dirección de giro preferida de los hombros*

Este aspecto juega un papel relevante en la ejecución del revés a dos manos. Al igual que con la pelvis, más de la mitad de los jugadores de tenis hombres y mujeres tenían una dirección de giro preferentemente hacia la izquierda.

- *La pierna 'dinámica' (R. Chanon)*

Merece la pena descubrir cual es la pierna dinámica para el servicio, el revés a dos manos y la volea de revés. Dos tercios de los jugadores de tenis hombres y mujeres tienen como pierna dinámica la derecha, mientras que el tercio restante tiene como pierna dinámica la izquierda.

- *El pie*

El 80% de los jugadores de tenis

hombres y mujeres chutan la pelota con su pie derecho, el 16% con el izquierdo y el 4% con uno u otro

### 1 - b. Golpes fuertes y débiles

El propósito aquí es marcar nuestros golpes fuertes y débiles.

Golpes fuertes

D R S SM VD VR

Golpes débiles

D R S SM VD VR

### 1 - c. Conexión entre el patrón de lateralidad y los golpes fuertes y débiles

*Algunos patrones de lateralidad favorecen ciertos golpes, mientras que otros son desfavorables.*

Dado que el propósito de este artículo no es citar todos estos patrones de lateralidad, daremos sólo unos pocos ejemplos:

#### **Ejemplo 1: PATRÓN DE LATERALIDAD QUE PROPORCIONA UN BUEN GOLPE DE DERECHA**

No es sorprendente que este patrón se observe a menudo en los jugadores de élite masculinos y femeninos. Este patrón de lateralidad es el siguiente:

- **mano derecha/ ojo izquierdo dominante**
- **mano izquierda/ ojo derecho dominante**

La razón podría ser biomecánica: con un plano de golpeo promedio, una dominancia ocular izquierda causa en el lado del golpe de derecha una mayor rotación de la cabeza y del cuello que en una dominancia ocular derecha. Esto permite un mayor margen de movimiento cuando se prepara el golpe (al contrario para la mano izquierda)

Este patrón de juego a veces puede ser difícil de manejar (la rigidez del cuello puede dificultar la rotación de la cabeza), esta es la razón por la que algunos jugadores no se benefician de las ventajas que puede darles.

#### **- Ejemplo 2: PATRÓN DE LATERALIDAD QUE PROPORCIONA UN BUEN REVÉS (ESPECIALMENTE A DOS MANOS)**

Este patrón de lateralidad es el siguiente:

- **mano derecha/dirección de giro preferida de la pelvis a la izquierda (lado del revés)**
- **mano izquierda/ dirección**



Monica Seles

### **preferida de giro de la pelvis hacia la derecha (lado del revés)**

En este caso la biomecánica también ofrece una explicación: El giro hacia atrás en el revés, especialmente a dos manos, requiere una importante rotación de la pelvis.

De este modo, los jugadores con una dirección de giro preferentemente hacia el lado del revés tienen una ventaja en el revés, el cual, a menudo, es uno de sus golpes fuertes.

#### **- Ejemplo 3: PATRÓN DE LATERALIDAD, EN PRINCIPIO, FAVORABLE PARA EL GOLPE DE DERECHA**

Este patrón de lateralidad es el siguiente:

- **mano derecha/ dirección preferida de giro de la pelvis hacia la derecha.**
- **Mano izquierda/ dirección preferida de giro de la pelvis hacia la izquierda.**

Este patrón favorece el golpe de derecha (ofrece un mayor margen de movimiento para el movimiento hacia atrás), pero el jugador necesita tener buena movilidad de la pelvis.

#### **- Ejemplo 4: PATRÓN DE LATERALIDAD QUE CONDUCE A DIFICULTADES EN EL SERVICIO**

Normalmente hay muchas razones tras de un servicio débil, refiriéndonos a jugadores avanzados. Pero no debemos olvidar que el patrón de

lateralidad también puede jugar un papel importante. De hecho, hay un patrón particularmente desfavorable para el servicio que es el siguiente:

- **mano derecha/ ojo izquierdo/ dirección de giro preferida de la pelvis a la izquierda**
- **mano izquierda/ ojo derecho/ dirección de giro preferida de la pelvis a la derecha**

Aquí las razones también son biomecánicas: este tipo de dirección puede impedir al cuerpo la rotación suficiente para una buena coordinación del ojo dominante / plano de golpeo

## **2 ¿CÓMO PUEDE USARSE LA LATERALIDAD?**

### **2 - a. Usando los patrones de lateralidad para entender mejor los puntos fuertes y débiles de tu jugador, puedes actuar más eficazmente en su juego.**

Volvamos a los ejemplos previos:

#### **- Ejemplo 1: PATRÓN DE LATERALIDAD QUE PROPORCIONA UNA BUENA DERECHA**

\* Como podría esperarse con este tipo de patrón de lateralidad el jugador posee una buena derecha y eso es bueno. Pero para mantener este punto fuerte en su juego deben tenerse en cuenta los consejos que se dan durante el entrenamiento sobre sus patrones de lateralidad. Por ejemplo, si le pides al jugador que use una posición abierta hay que asegurarse de que mantiene su tren superior en una posición correcta.

\* Si en lugar de este patrón de lateralidad favorable, el jugador no tiene una buena derecha, es responsabilidad nuestra ayudarle a jugar de acuerdo con su patrón de lateralidad para que así pueda desarrollar una buena derecha 'como se merece'. Se ha de observar cómo se organiza, en concreto con respecto al ojo dominante que fija en la pelota: debemos centrarnos en la disociación entre parte superior e inferior del cuerpo y hacerle trabajar ese aspecto si es necesario.

#### **- Ejemplo 2: PATRÓN DE LATERALIDAD QUE PERMITE UN BUEN REVÉS**

Como se explicó anteriormente, ocurre cuando la dirección de rotación preferida de la pelvis es hacia el lado del revés.

Pero, ¿Qué se puede hacer cuando la

dirección de la rotación es hacia la derecha?

- Tanto si el jugador ha encontrado una solución para este problema y ahora posee un buen revés
- Como si no, necesita realizar ejercicios dirigidos a la rotación de pelvis hacia el lado del revés.

#### **- Ejemplo 3: PATRÓN DE LATERALIDAD, EN PRINCIPIO, FAVORABLE PARA EL GOLPE DE DERECHA**

Para que el jugador se beneficie completamente de este patrón de lateralidad sin experimentar los inconvenientes asociados, hemos de asegurarnos de que la rotación esencial de la pelvis durante el movimiento atrás no dificulte el resto del movimiento.

#### **- Ejemplo 4: PATRÓN DE LATERALIDAD DESFAVORABLE PARA EL SERVICIO**

El movimiento del saque que es biomecánicamente bastante complejo depende particularmente del patrón de lateralidad del jugador (en especial del patrón de lateralidad oculo-manual).

Si el patrón de lateralidad del jugador no favorece el movimiento del saque no significa que no pueda tener un gran servicio. Debemos centrarnos primero en su coordinación dominante ojo-plano de golpeo (el ojo dominante debe poder fijarse en la pelota en las mejores condiciones biomecánicas posibles) y realizar cambios en el lanzamiento de la pelota si es necesario. También se le puede pedir al jugador que modifique la posición de sus pies, que trabaje en la rotación de la pelvis, etc.

### **2 - b. Entender la lateralidad para leer mejor el juego del contrario**

Un ojo entrenado puede descifrar fácilmente los patrones de lateralidad del rival, lo que permite planificar con mayor eficiencia táctica.

### **Conclusión**

El objetivo de este artículo, que en ningún modo es fácil de asimilar, era familiarizarles con el concepto de lateralidad y exponer el alcance de sus muchas aplicaciones prácticas. Esperamos haber contribuido a nuevas ideas para los métodos de enseñanza, que de manera permanente necesitan adaptar las evoluciones técnicas a las demandas del tenis moderno.

# algunos problemas que se presentan en la enseñanza del tenis

Por Miguel Miranda, Oficial de Desarrollo ITF COSAT

Desde comienzos del año 96 el departamento de Desarrollo de ITF está implementando (en Sudamérica) el programa de Certificación de Profesores por medio del Curso de Nivel 1.

Principalmente se utiliza la metodología basada en la enseñanza por medio del juego. Los dos primeros días de hecho solo se imparte mini-tenis, para luego unirlo con la enseñanza regular. Se explica entonces como los niños (por supuesto también los adultos) vienen a una clase de tenis a aprender a **JUGAR** tenis. Siempre se comenta la famosa pregunta que se le hace a un niño: "¿A que vienes?". El niño responde: "A jugar al tenis, quiero hacer un partido".

Entonces, cuando a los alumnos de estos Cursos de Nivel 1 se les pregunta porque se mantiene una estructura antigua de enseñanza sólo basada en la enseñanza de la técnica, las respuestas más o menos son las siguientes:

## Tradición

"La verdad es que durante tantos años enseñamos de la misma manera que es muy difícil cambiarla". Ahora bien, ¿Cómo se manifiesta esta tradición?

Durante muchos años los antiguos profesores enseñaban con un método principalmente analítico. Pero además lo hacían con una actitud autoritaria, pues sólo se podía aceptar como verdadero lo que el profesor decía y se debía hacer caso a aquello sin cuestionamiento alguno. Entonces los profesores que comenzaban a dar clases, o que habían sido alumnos o bien habían trabajado cerca de aquellos, continuaban con esta misma metodología por mucho tiempo más.

¿Quién era el valiente en cuestionar de esa manera a aquellos que "habían producido los campeones de año?". La ruptura se comienza a

producir principalmente (o entre otras) por las siguientes razones:

- Los resultados no se comienzan a dar y cada vez menos niños participan de nuestro deporte.
- Muchas escuelas de tenis comienzan con muchos niños **entusiasmados** y al poco tiempo tienen pocos y muy desmotivados.

Nuevamente surge la pregunta: "¿Porqué no cambiar entonces?" Y la respuesta "brota" espontánea y rápida: "Si yo cambio esta metodología puedo perder el puesto de trabajo. ¿Por qué?, Muchos de aquellos que aprendieron con una metodología antigua son los actuales padres o dirigentes de clubes o instituciones que se dedican a la enseñanza del tenis y son ellos los que contratan mis servicios. Ellos quieren que sus hijos o los socios de este club aprendan a jugar un 'buen' tenis. Son ellos los que evalúan los procesos: 'los niños deben aprender con una buena técnica, deben saber pegarle bien a la pelota' -dicen, por supuesto sin importar si el niño (en algunos casos ellos mismos) está o no disfrutando lo que hacen".

De esta manera una conclusión

previa y quizá urgente es la necesidad de que haya una **educación de padres y dirigentes**. Esta puede estar a cargo de la Federaciones / Asociaciones Nacionales, pero debe comenzar por cada uno de nosotros, los entrenadores.

Con relación a este tema hay tres asuntos que están estrechamente unidos a esta "educación" que son imprescindibles y básicos:

1.- **Planificar** de manera sencilla y breve. Lo que queremos lograr y como lo queremos lograr son dos principios elementales que deberíamos respetar. Deben ser presentados a los padres y dirigentes de manera anticipada. Jamás hemos de esperar que ellos lo soliciten o nazca la pregunta: "¿Profesor, que está haciendo con mi hijo para que aprenda a jugar al tenis?".

2.- **Preguntarnos** continuamente si lo que estamos haciendo sirve para los objetivos que nos hemos planteado. ¿Se están entreteniendo nuestros alumnos?, ¿Están aprendiendo algo de tenis?, ¿Le estoy facilitando las cosas?, ¿Están siempre activos durante la clase?



3.- **Capacitarnos continuamente**, aunque lo desarrollaré más a continuación lo cito aquí porque muchas de nuestras Asociaciones aún no cuentan con un sistema regular y permanente de capacitación. Por ello es nuestra obligación ver de qué manera nos capacitamos. Esto es muy sencillo; reúnanse junto a los otros profesores de su club o de los clubes de la zona, una vez cada 15 días (quizá también sea el momento oportuno para distraerse) y, propongan un tema relacionado con la metodología más efectiva para tener más y mejores alumnos en sus clases de tenis. Así, ya van a estar cumpliendo con la que quizá sea la parte más importante de la capacitación.

#### **Capacitación de entrenadores**

Me atrevo a decir que será imposible que podamos implementar o implantar (por lo necesaria y sana) esta nueva metodología basada en el juego sin un proceso sistemático y regular de capacitación de entrenadores.

La razón es muy sencilla, este proceso requiere del análisis continuo de múltiples factores por parte del profesor y, por supuesto, de diferentes conocimientos sobre metodología, pedagogía, desarrollo motor, principios biomecánicos básicos, análisis y desarrollo de aspectos mentales, etc.

Hasta el momento en muchos países del mundo la **capacitación o formación de los entrenadores** está estructurada en cursos esporádicos. Se acuña la famosa frase: "Basta que tenga un canasto con pelotas y me ponga del otro lado de la red para haberme titulado de *profesor de tenis*".

Es difícil entonces romper con este esquema.

#### **Los resultados como única escala de evaluación**

Y peor aún sólo cuando se tienen en cuenta los resultados de los grandes campeones con "técnicas perfectas" o lo que así califican los expertos. De tal manera que

nuevamente el requerimiento para que el que está aprendiendo será: "Juegue como ese", "¿Te fijas qué bien le pega a la pelota?", en lugar de analizar, por ejemplo, los tipos de jugada que hace ese gran jugador.

Hay que insistir nuevamente en que nosotros hemos fijar las pautas intermedias de evaluación: "Mira como eres capaz de mantener la pelota", "Ahora ya puedes cambiar la dirección, ¿Te fijaste que podías mover más a tu rival", "Pudiste ir a jugar a la red muchas de las veces que se te presentó la oportunidad", "Cuénteme, ¿Qué nuevas jugadas ha hecho hoy en comparación al partido anterior?". Estas son algunas de las observaciones más frecuentes que los profesores nos deberíamos plantear frente a nuestros alumnos para obtener más y mejores jugadores, de acuerdo a sus propias capacidades o limitaciones. Y lo más importante, consiguiendo que tanto niños como adultos sean felices de poder practicar este hermoso deporte.

## *trabajo de fuerza del tren superior y de flexibilidad con la pelota suiza*

*Por Machar Reid, Ayudante del Oficial de Investigación de la ITF*

#### **INTRODUCCIÓN**

Una vez identificado el valor y presentados los fundamentos de uso de la pelota suiza como ayuda para el entrenamiento en el número anterior, la intención de este artículo es dar algunos ejemplos de ejercicios específicos para fortalecer y flexibilizar la musculatura del tren superior de los tenistas.

Debido a que los músculos del tren superior juegan un importante papel generando la fuerza para realizar golpes de fondo y saques potentes, es también importante indicar que dada la naturaleza repetitiva del tenis los jugadores tienden a desarrollar niveles desproporcionados de fuerza en los músculos anteriores del pecho y hombro en comparación con aquellos otros situados en la parte posterior del hombro y en la parte alta de la

espalda.

Por ejemplo, la mayoría de golpes (el saque y la derecha) generan una fuerza considerable desde la rotación interna, y como resultado, existe a menudo un desequilibrio muscular entre los rotadores internos de la parte alta del brazo (fuertes) y los externos (débiles). Este fortalecimiento selectivo de ciertos grupos musculares es típico de deportes de rendimiento y refuerza la necesidad de poner en práctica un programa de preparación física especializado para optimizar ese rendimiento y minimizar el riesgo de lesión.

La adaptación de los principios expuestos en alguno de los ejercicios siguientes puede ayudar a desarrollar un programa funcional, específico y suficientemente preventivo para las capacidades de rendimiento de los

jugadores.

Como se proponía en el número 22, el uso de la pelota suiza como plataforma de múltiples usos hace que los deportistas trabajen en un entorno inestable el cual potencia el incremento de la fuerza estabilizadora, con un reducido caso de lesiones debido al estrés repetitivo y mejora además la función del sistema nervioso que puede anticipar mejoras en la fuerza funcional. Una vez más, los principios de entrenamiento subrayados en el número 22 que se aplican y son esenciales para realizar estos ejercicios, confirman que los jugadores aprenderán a desarrollar mayor estabilidad en la región pélvica y del tronco y ello se transferirá a una mejoría en la mecánica de los golpes.

## LOS EJERCICIOS

Deben realizarse entre 2-3 series de cada ejercicio, y es aconsejable realizar una estrategia con la que se inicie la corrección del desequilibrio muscular, mencionado anteriormente, como por ejemplo hacer 2 series de ejercicios en los grupos musculares más débiles de la parte superior de la espalda por cada serie que se trabaje en los grupos musculares anteriores.

1. (*Intermedio*) Colocados sobre la pelota suiza con los brazos flexionados, y flexionando también el cuerpo a la altura de la cadera y las rodillas para atraer la pelota, mantenemos mientras la espalda en posición neutra. Con las manos en



el suelo, alineadas con los hombros, se mueve la mano dominante 5-8 cm a la izquierda y luego se repite el movimiento con la mano no dominante. Continuar lo anterior hacia la derecha para completar una repetición, y también hacia el frente cuando mejore nuestra fuerza. Realizar entre 6-10 repeticiones.

2. (*Intermedio*) Empezando con la pelota bajo el estómago. Se mantiene la cabeza en posición



neutra y ambos brazos apoyados en el suelo. Empezamos estirando un brazo y flexionando el hombro, en un movimiento de ganeo alejando el brazo de la pelota y luego se hace

lo mismo con el otro. Continuar este movimiento hasta que sólo los pies descansen sobre la pelota. Luego, extender el hombro en un movimiento de ganeo vuelta hacia la pelota. Repetir 4-6 veces.

3. (*Intermedio*) En una posición que se observa a menudo cuando el jugador se estira para jugar un golpe de fondo o una volea con el



peso en una mano y la pierna contralateral extendida 90°, realizar una flexión de brazo. Es decir, extender el hombro y flexionar el codo de manera que el peso pueda llevarse arriba hacia el pecho. Para mantener el equilibrio, el jugador puede sujetar la pelota suiza con su brazo o mano no activa. Repetirlo 8-10 veces en cada par de miembros.

4. (*Avanzado*) De rodillas sobre la pelota suiza, realizar lanzamientos de balón medicinal por el lado. Es



importante dirigir el lanzamiento al lado adecuado y hay que alternar el lado sobre el que se rota y lanza. Este ejercicio servirá también para fortalecer los aductores de la

cadera— otra área de debilidad notable en el tenista. Realizar entre 4-8 repeticiones de cada lado.

5. (*Avanzado*) Acostado con la espalda sobre la pelota y ambos pies en el suelo, colocar los codos doblados 90° y los brazos separados del cuerpo. En una posición de presión extender un brazo mientras simultáneamente se flexiona la



pierna del lado opuesto levantándola del suelo hacia la cadera (contralateral). Luego bajar ambas piernas a la posición de partida y repetirlo con el otro lado. Repetirlo de manera cíclica de forma que se hagan entre 6-8 repeticiones en ambos lados.

Variación: Como esto requiere una fuerza abdominal considerable y una muy buena coordinación, los jugadores pueden alternar para empezar solamente alternando el movimiento de presión con los brazos antes de pasar a emplear también las piernas.

6. (*Avanzado*) Colocarse en posición de flexión de brazos (controlando la postura de la columna y de las escápulas), con ambos pies en



equilibrio sobre la pelota y ambas manos sobre una superficie de aproximadamente 20 cm de altura colocada en el suelo. Bajara el pecho hasta acercarlo a 5 cm de esa superficie y después volver a subir de manera explosiva a la posición previa. Realizarlo entre 6-10 veces o hasta perder la técnica.

Variación: Si los jugadores están teniendo dificultades se puede recolocar la pelota suiza más cerca de sus caderas (p.e. bajo sus rodillas).

7. (Simple) Como se comentó anteriormente, la pelota suiza puede también ayudar en la realización de estiramientos



específicos. Para mejorar la flexibilidad de los músculos del pecho y del tren superior, podemos ponernos de rodillas a una distancia cómoda de la pelota, colocar las manos encima de ella, y con la cabeza en una posición erguida comenzar a bajar el pecho hacia el suelo. Aguantar durante 15 segundos y luego relajarse.

8. (Simple) Con la espalda sobre la pelota, el compañero se sitúa detrás



de nosotros para aguantar durante el sobreestiramiento de los brazos (palmas mirando hacia arriba). El compañero tirará con cuidado de

nuestros brazos intentando unirlos mientras nosotros intentaremos separarlos. Aguantar 6-8 segundos y luego relajarse.

### RESUMEN

En resumen, una recomendación apropiada de ejercicios para el tren superior de los tenistas exige que se de un énfasis considerable en el fortalecimiento de los músculos que rodean la escápula y la parte superior de la espalda para que pueda mantenerse la funcionalidad óptima del hombro y el brazo. Es esencial que este tipo de ejercicios, junto con aquellos que ayudan a mejorar la flexibilidad del tren superior, se integren en los programas de preparación física específicos para el tenis para así maximizar la funcionalidad potencial. La flexibilidad y la variedad de entrenamiento que puede ofrecer la pelota suiza puede facilitarnos el llegar a alcanzar estos objetivos.

### Referencias

1. Chandler, T., J., Ellenbecker T. S., & E. P. Roetert. Muscle strength imbalances in tennis. *Strength and Conditioning*, 20(2), 1998.

# las fechas de nacimiento y el éxito en el tenis

Por Dr. Aleš Filipčić, Profesor de la Facultad de Educación Física, Universidad de Lubiana

## 1. Introducción

Cuando se realiza una elección y/o selección de jóvenes atletas, en este caso chicos y chicas tenistas, a menudo se pasan por alto las características particulares psicológicas y físicas asociadas a la edad de los jugadores. Los jugadores juniors entre 12 y 18 años están en el periodo de crecimiento y desarrollo más intenso. El crecimiento se refiere al desarrollo del tamaño del cuerpo o de sus partes y al ritmo y momento de este proceso hacia el estado adulto (Baxter-Jones, 1995). El estado de madurez individual, por otro lado, se refiere a la edad biológica. La edad biológica entre los niños de la misma edad cronológica puede ser

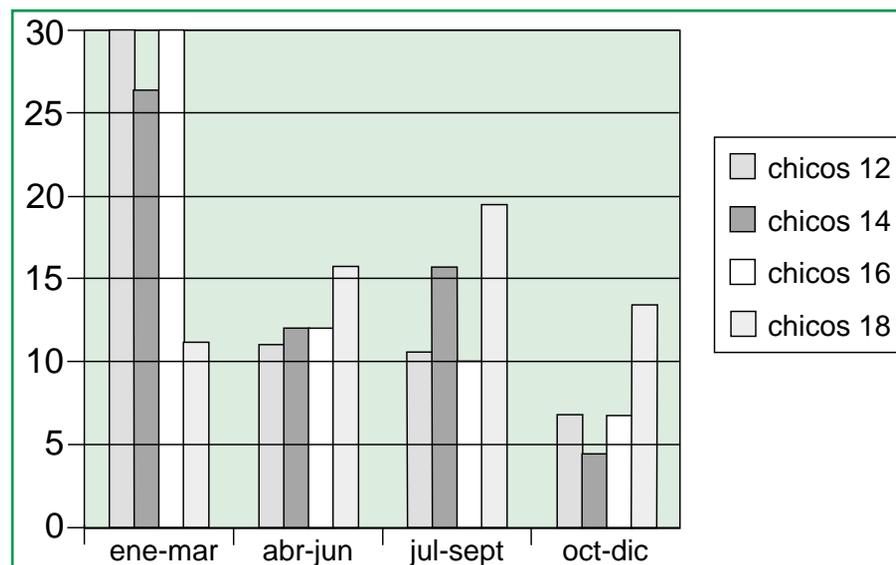


Gráfico 1: Número de chicos jugadores en cada cuarto de fechas de nacimiento.

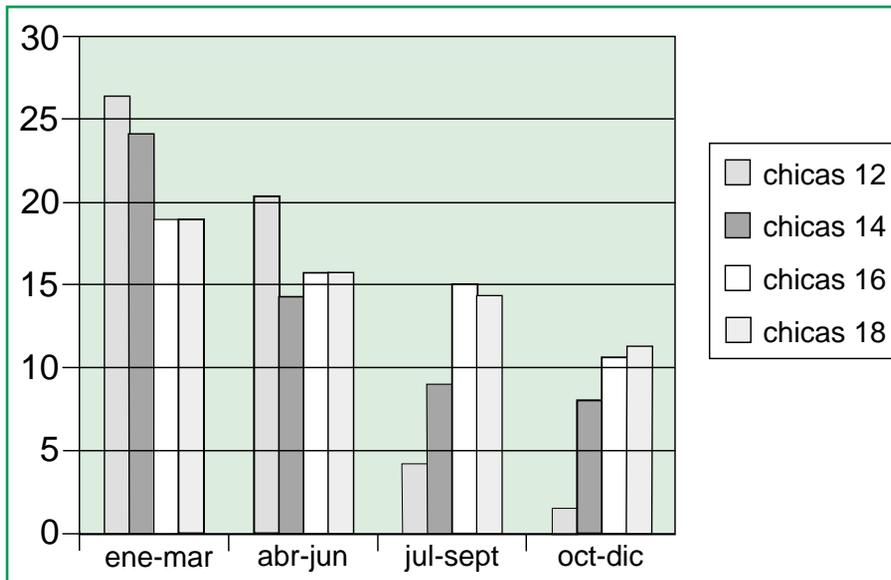


Gráfico 2: Número de chicas jugadoras en cada cuarto de fechas de nacimiento.

significativamente diferente y puede por ello afectar a sus niveles de logro. La variación en la madurez física de los tenistas juniors y su consecuente efecto en los destacados resultados en torneos, especialmente en edades entre 12 y 16 años, ha sido un tema de considerable interés científico (Weineck, J., 1994; Unierzyski, P., 1994; Zmajčič, H., 1996). Los estudios confirman que los jugadores más maduros biológicamente, dentro de las categorías de edad más jóvenes (p.e. 12 y 14 años), son normalmente los mejores clasificados (Baxter-Jones, 1995).

## 2. Propósito del estudio

Utilizando cuatro muestras distintas de chicos y chicas tenistas el propósito de este estudio era encontrar si hay una correlación entre la edad cronológica (fecha de nacimiento) y el éxito en el tenis (posición en la clasificación nacional).

## 3. Método

La muestra constaba de los 60 mejores chicos y chicas clasificados en Eslovenia en cada categoría de edad. Los tenistas se dividieron en cuatro categorías de edad: menores de 12, 14, 16 y 18 años. Los jugadores fueron colocados en una de esas cuatro grupos (cuartos) basándose en su fecha de nacimiento: 1º cuarto: jugadores nacidos en el periodo de tiempo del 01.01.-31.03, 2º cuarto: del 01.04.-30.06, 3er cuarto: del 01.07.-

30.09, y 4º cuarto: del 01.10.-31.12. Para el estudio fueron de especial importancia dos variables de cada jugador: su edad de nacimiento y su posición en la clasificación.

## 4. Resultados

La distribución del número de jugadores nacidos en cada cuarto de fechas de nacimiento se presenta en los Gráficos 1 y 2.

## 5. Conclusiones

Por los resultados obtenidos en el estudio podría concluirse lo siguiente. En las categorías de menores de 12, 14 y 16 años, las diferencias en el número de chicos nacidos en cada cuarto de nacimiento fueron significativas. Más concretamente la mayoría habían nacido en el primer cuarto y los que menos en el último. Es importante anotar que este no fue el caso en la categoría de edad de menores de 18. Se recogieron conclusiones similares al analizar los resultados de las chicas. Es decir, en las categorías de menores de 12 y 14 las diferencias entre cada cuarto fueron significativas, mientras que en menores de 16 y 18 no se reveló esa relación.

Cuando agrupamos chicos y chicas juntos (todas las categorías de edad), se vio que el 60% de los jugadores habían nacido en la primera mitad del año y que entre ciertos cuartos existía una diferencia estadística. Aquí llega

la pregunta: ¿Cuáles son las razones para estas diferencias encontradas entre el número de chicos y chicas nacidos en un cuarto en particular?

En primer lugar, las diferencias en edad cronológica deberían tenerse en consideración. Lo que significa que los jugadores nacidos en el primer cuarto pueden ser hasta 11 meses mayores que los nacidos al final del año. Una mayor edad cronológica para un jugador nacido en el primer cuarto puede influir en dos atributos:

- El desarrollo físico (mayores habilidades desarrolladas como: fuerza, velocidad, resistencia).
- El desarrollo intelectual-emocional-social (pensamiento táctico más maduro, mayor autoconfianza, mejor control emocional y del estrés y mejor comportamiento en sociedad).

Resulta interesante comparar los resultados entre chicos y chicas tenistas. Como se sabe las chicas maduran antes que los chicos. Además, el periodo de la pubertad comienza y acaba más pronto. Esto puede observarse en los Gráficos 1 y 2 que muestran el número de chicas en cada cuarto era relativamente el mismo en la categoría de menores de 16, mientras que sólo puede decirse lo mismo de los chicos en la categoría de menores de 18. Por lo tanto, puede concluirse que las diferencias (causadas por la edad cronológica) son menores entre las chicas tenistas si lo comparamos con los chicos.

## 6. Discusión

Es importante destacar en este punto que la edad cronológica está correlacionada con la edad biológica de los tenistas. Como sabemos, los jugadores que biológicamente se desarrollan más rápido tienen una ventaja, si es que lo que nos preocupa es la competición. Se ha asumido también que la diferencia entre las edades biológica y cronológica en el periodo de los 11 a los 15 años puede ser muy grande, incluso llegar a los dos años.

En consecuencia las edades cronológica y biológica deberían ser consideradas cuando se realice la selección de los mejores jugadores. Las siguientes características pueden

ayudar a predecir las edades cronológicas y biológicas de los tenistas entre 11 y 15 años de edad: altura, peso, tamaño de la palma de la mano, talla de pie, nivel de desarrollo muscular y aparición de señales sexuales. La evaluación subjetiva puede sustituirse por el análisis del esqueleto y de los dientes. Cuando la edad cronológica se tiene en cuenta y se conoce la edad biológica, los siguientes procesos pueden efectuarse con mayor eficacia:

- La selección objetiva de los mejores jugadores.
- El potencial de habilidad de jugador puede evaluarse con más precisión.

- Las habilidades del jugador pueden trabajarse más específicamente por medio del entrenamiento planificado. Ese proceso ha de adaptarse a las habilidades (cantidad, intensidad y contenido del entrenamiento, selección del nivel de competición y torneos).

#### 7. Referencias

1. Barnhoorn M., Dekker R., Galje M., Wiewel M., Wouters J.W. (1994): Birth date and success in Dutch tennis. University of Amsterdam, Department of development psychology.
2. Baxter-Jones A. (1995): Growth and development of young athletes. Sport medicine, 2, 20.
3. Dudink A.C.M (1994): Birth date and sporting success. Nature, 368, 592.

4. Doornbos K. (1971): Date of birth and Scholastic Performance. Groningen: Wolters-Noordhoff.
5. Sharp C., Hutchison D., Weatton C. (1994): How do season of birth and length of schooling affect children's attainment at key stage 1? Educational Research, 36, 107-121.
6. Shearer E. (1976): The effect of date of birth on teachers' assessments of children. Educational Research, 10, 51-56.
7. Unierzyski P. (1994): Motor abilities and performance level among young tennis players.
8. Weineck J. (1994): Optimales Training. Med. Verl. GmbH., 105-107
9. Zmajè H. (1996): The impact of biological and chronological age on the classification and development of the junior category tennis players. ITF Coaches review, 3, 3-4.

## ¿qué tipo de inteligencia pueden tener los jugadores exitosos?

*Por Gustavo Granitto, Oficial de Desarrollo de la ITF para Centroamérica y el Caribe*

El desarrollo de una inteligencia apropiada ocupa un espacio importante en la preparación y evolución de un jugador de tenis. Actualmente, ya nadie duda que los jugadores exitosos gozan de un importante nivel de inteligencia. Pero ¿Que tipo de inteligencia tienen estos jugadores?

Normalmente se asocia el hecho de ser muy inteligente con buenas calificaciones en la escuela, pero no muchos jugadores de buen nivel son o fueron inteligentes y brillantes estudiantes.

Los jugadores exitosos han logrado tener una excelente capacidad para conocer casi a la perfección sus capacidades y limitaciones, pudiendo arribar a un estilo de juego que se basa y apoya en las primeras y compensa las segundas, con una habilidad muy especial de convivir con ambas.

De acuerdo a varios estudios dicha inteligencia eficaz y eficiente, esta conformada por 3 capacidades bien definidas que se balancean entre sí: Capacidad analítica, capacidad creativa y capacidad práctica.

La capacidad de análisis determina la situación y el volumen del problema. La capacidad creativa es la que permite generar buenas ideas ante esos problemas; y la práctica aprovecha el diagnóstico, producto del análisis, y las ideas ante cada situación de juego que se presenta durante el partido o formación como jugador. De hecho surge de dichos estudios que las emociones están involucradas durante la situación de balance y pueden catalizar de una forma más eficiente el funcionamiento de estas tres capacidades.

Ahora, potenciar este tipo de inteligencia es uno de los más grandes objetivos de un entrenador con sus jugadores. Quedarse con el pensamiento analítico es a veces una constante durante el trabajo con el jugador. Muchas veces, el jugador sabe que ocurre y su entrenador se lo afirma, pero ¿Puede resolverlo?, ¿Se generan ideas u opciones para aplicar soluciones ante las situaciones desfavorables?

El psicólogo Robert Sternberg en su obra "Inteligencia Exitosa", define la inteligencia analítica como una



situación inerte porque no conduce a una acción dirigida hacia una meta.

Por otro lado se ha comprobado que muchas personas que poseen un coeficiente de inteligencia elevado no consiguen un éxito acorde con su coeficiente intelectual debido a que se recuestan demasiado en el pensamiento racional.

¿Cómo trabajar el elemento

favorable de esta capacidad?

¿Si un jugador pregunta siempre lo que esta haciendo mal, y su entrenador le responde de manera eficiente siempre lo que tiene que hacer, el jugador desarrolla su capacidad de análisis y de creación de soluciones prácticas?.

Dijimos anteriormente que las emociones pueden catalizar la toma de decisiones,... ¿Cómo influyen estas en la resolución de problemas? ¿Un jugador impotente de dominar sus emociones puede analizar realmente que ocurre en una situación de juego?

¿Que experimenta el jugador cuando consulta a su entrenador respecto a una situación y este le responde que tome su tiempo y busque alternativas para superarlas?

¿Que importancia pueden tener los rituales como desarrolladores de hábitos positivos para la práctica, para encarar una temporada, para cambiar el rumbo de un partido? ¿Es decir, ser emocionalmente inteligente para distinguir lo conveniente, puede conducir a una

suma de resoluciones exitosas en el jugador?

De aquí surge lo relevante de prepararse, entrenar y aprender con objetivos. Y de crear el enfrentamiento y resolución de metas en forma progresiva.

Los jugadores exitosos demuestran que pueden encontrarse en situaciones complicadas durante un partido, resolviéndolas con criterio y decisión.

Si el jugador comprueba que realmente tiene la capacidad de analizar, crear y resolver, logrará una situación muy placentera que fortalecerá su nivel de autoestima, el primer cimiento para lograr autoconfianza, y luego sentirse independientemente fuerte con su mente al mismo tiempo que disfruta de la situación de desafío.

Recordemos que el tenis es el arte de prever los imprevistos. Cada pelota, cada punto, genera una adaptación de este concepto. En función de esto, la forma en que se estimule desde pequeño a un niño la oportunidad (durante el entorno que

envuelve la practica del tenis), de conocer las capacidades de análisis, creatividad, y resolución práctica, puede crear bases más adaptables para el juego y el desarrollo personal del jugador.

Los ejercicios y los métodos existentes para lograr el desarrollo de este tipo de inteligencia son varios y muy eficientes. Nombrarlos resultaría no ser fiel al objetivo que persigue compartir este artículo. Diagnosticar, crear y aplicar de acuerdo a cada situación que se presenta permitirá descubrir cuáles de los ejercicios se aproximan a las necesidades de los jugadores.

#### **Bibliografía**

- AAVV. (2000). Revista Noticias, Abril.  
Sternberg, R. (1999). La Inteligencia Exitosa,  
Elías, M. Tobias, S.E. & Friedlander, B.S. (1996). Educar con Inteligencia Emocional. Plaza y Janés.  
Shapiro, L. (1998). La inteligencia emocional en los niños. Ed. Javier Vergara Granitto, G. (1999). PTI preliminar report.  
Morine, H. & G. (1999). El Descubrimiento: un desafío a los profesores. Ed. Santillana.

## *diez maneras de controlar el asma provocado por el ejercicio*

*Por Dra. Babette Pluim, Consejera Médica de la Real Federación Holandesa de Tenis*

Los ejercicios que provocan ataques de asma son muy comunes entre los deportistas jóvenes. Aproximadamente el 10% de los tenistas adolescentes se ven afectados. Los grupos de alto riesgo son aquellos con asma (90%) y con alergias (40%).

Los síntomas incluyen jadeos, tos y acortamiento de la respiración durante el ejercicio.

La aparición de síntomas parece depender, al menos parcialmente, de la temperatura y la humedad. La respiración rápida durante el ejercicio tiende a enfriar y resecar los bronquios. El aire frío y seco del exterior hace también más sensible la membrana mucosa de los bronquios. Estos dos factores combinados – ejercicio y aire frío y seco – aumentan el riesgo de ataques de asma, particularmente en aquellas personas cuyos bronquios se irritan muy fácilmente.

¿Cómo se puede reducir el riesgo de un ataque de asma provocado por el ejercicio?

**1. Realizar una prueba de "ejercicio-límite".** El objetivo de esta prueba es obtener un diagnóstico claro. Algunos jugadores simplemente no creen que el acortamiento de su respiración o su tos tras el ejercicio puede ser producto del asma. Un buen test consiste en medir los valores basales de la función pulmonar en reposo, luego el sujeto corre entre 5-8 minutos sin sobrepasar el umbral anaeróbico y finalmente se realiza una espirometría 2, 5, 10 y 20 minutos tras concluir el ejercicio. La disminución de la función pulmonar de un 10-15% confirma el diagnóstico. Si éste es positivo, la realización de pruebas continuas

durante el programa de tratamiento dará un resultado óptimo, y tanto la medicación como los efectos secundarios serán menores.

**2. Control del asma crónico.** Como se mencionó anteriormente, los deportistas que sufren asma tienen un alto riesgo de padecer ataques de asma provocados por el ejercicio. Los síntomas son una función pulmonar anormal en reposo y/o el uso repetido de broncodilatadores. La terapia se centra normalmente en reducir la hiperactividad de los bronquios con medicamentos como cromolyn o esteroides. El objetivo de ese tratamiento es conseguir que el conducto respiratorio sea más sensible a los agentes beta-adrenérgicos y más resistente a los bronco-espasmos provocados por el ejercicio.



**3. Tratamiento de las obstrucciones nasales.** La congestión de los conductos respiratorios superiores puede reducir la capacidad de las fosas nasales para filtrar, calentarse y humedecerse. Existen muchas causas potenciales, como la rinitis alérgica, los pólipos y la sinusitis. Como resultado pueden sufrirse bronco-espasmos producidos por el ejercicio.

**4. Tomar la medicación apropiada.** Algunas medicinas como los broncodilatadores, pueden prevenir el asma producido por el ejercicio si se inhalan de 10 a 30 minutos antes de comenzar el ejercicio e incluso durante el mismo. Además, los medicamentos de mayor duración (p.ej. cromoglicato de sodio) pueden tomarse una o dos veces diariamente, independientemente de la frecuencia del ejercicio. Algunos deportistas creen que deben tomar la menor medicación

posible, no obstante, no existe ninguna evidencia clínica que apoye esta afirmación. La medicación normal ayuda a disminuir la hiperactividad pulmonar, y por tanto, reduce el riesgo de padecer ataques de asma.

**5. Evitar el ejercicio cuando se está enfermo.** Esta "prescripción" es aplicable a todo el mundo, no sólo a aquellos jugadores con tendencia a sufrir ataques de asma producido por el ejercicio. Sobre todo se debe evitar jugar cuando se tenga fiebre. Se puede volver a jugar progresivamente 2 ó 3 días después de haberla pasado.

**6. Evitar fumar tabaco y estar expuesto a otras formas evidentes de contaminación de aire.** Aunque no es sorprendente, las pruebas han mostrado que el "aire sucio" aumenta los riesgos de broncoespasmos. En particular, el dióxido de azufre y el ozono son los culpables. Debido al humo y a la niebla las condiciones empeoran normalmente por la tarde y al anochecer, los jugadores con tendencia a sufrir ataques de asma producido por el ejercicio deberían evitar el entrenar o competir a esas horas.

**7. Evitar los cambios repentinos de temperatura.** Como se indicó anteriormente, el aire frío y seco tiende a secar los bronquios. El aire más caliente y húmedo es mejor para el jugador asmático. Las observaciones clínicas han demostrado que los deportistas son particularmente propensos a sufrir

ataques de asma producido por el ejercicio por las mañanas (cuando puede hacer más frío) y al anochecer (cuando baja la temperatura).

**8. Calentar progresivamente.** También es una "prescripción" para todo el mundo, pero más incluso para aquellos jugadores propensos a los ataques de asma. Se ha comprobado que el calentamiento gradual y prolongado antes de realizar ejercicio físico más exigente hace que los conductos respiratorios sean más resistentes a las irritaciones y reduce la incidencia de los broncoespasmos.

**9. Ponerse una máscara/pasamontañas.** Si un deportista propenso al asma ha de entrenar o competir con un tiempo frío, el uso de un pasamontañas o una bufanda puede ser efectivo. De esta forma se calienta y humedece el aire del exterior antes de que llegue a los pulmones. También ayuda el respirar por la nariz.

**10. Alcanzar y mantenerse en un nivel alto de forma física.** Cuanto más exigente es el ejercicio, más severos son los ataques de asma producidos por el mismo. Pero no es sorprendente si afirmamos que los deportistas que tienen una mejor condición física tienden a sufrir menos ataques y más suaves. Así que... ¡Mantente en forma! Y utiliza el entrenamiento de intervalos para mejorar tu resistencia, pues se ha demostrado que eso provoca menos asma.

## investigaciones de tenis sobre estrategia y táctica

*Recopilado y resumido por Miguel Crespo y Machar Reid, Departamento de Desarrollo, ITF*

A continuación se resume una serie de artículos sobre estrategia y táctica del juego que han aparecido en publicaciones científico-deportivas. Los entrenadores interesados en obtener más información de estos artículos pueden encontrarlos usando las correspondientes referencias.

### Crear una tabla de estadísticas de un partido

El artículo afirma que una buena tabla

de estadísticas puede proporcionar casi todas las respuestas sobre los puntos jugados durante el partido. Puede señalar los puntos fuertes y débiles del jugador. La tabla puede, de esta manera, prestarse a un análisis estadístico a fondo. Es recomendable que se usen dos subdivisiones – sirviendo y restando – que permita al jugador registrar el partido entero. Al término del partido, el jugador y el entrenador deben revisar la tabla. La

información recogida puede ser aplicada en la siguiente sesión de entrenamiento. El artículo incluye un gráfico adjunto tanto para los jugadores al servicio como para el resto.

Goldstein, B.J. (1976). Chart your tennis matches. *Scholastic Coach*, 50-56.

### Estrategia ganadora en individuales

Una de las ideas principales del artículo es que no siempre el ganador

de un partido de tenis es el jugador con los mejores golpes. Los jugadores han de ser lo suficientemente inteligentes como para emplear un plan de juego que capitalice sus fuerzas y las debilidades del oponente. El artículo también expone que la estrategia de juego debería iniciarse durante el calentamiento previo al partido. Además, se cita que las mejores estrategias son completamente objetivas: no menosprecian al contrincante, no sobrevaloran nuestra propia capacidad. Se ponen de relieve diversos aspectos para ayudar a contraatacar la estrategia del oponente: 1. Desarrolla un juego completo que te permitía ajustarte a la estrategia del contrario, 2. Ejercita tu inteligencia y analiza constantemente la situación, y 3. Adopta una buena posición en la pista todo el tiempo. Otra opción táctica que puede ser muy efectiva es jugar al tenis de porcentajes. El artículo además incluye diversos comentarios sobre la superficie de la pista, el tiempo, el sol y la actitud competitiva y sus influencias sobre la estrategia de tenis individual.

Austin, D.A. (1980). Developing an winning singles strategy, *Scholastic Coach*, Febrero, 96-101.

### Superficie y estrategia

La intención de estos estudios fue proporcionar una comparación cuantitativa de los jugadores de élite en dos superficies completamente diferentes, en Wimbledon (hierba) y en el Open de Australia (sintético). Los resultados mostraron lo siguiente: 1. El servicio fue más efectivo en hierba aunque la colocación del mismo no estuvo relacionada con la superficie, 2. En la superficie sintética se jugaron una mayor proporción de restos, 3. La dirección de los restos era, por lo general, al centro de la pista con el propósito de mantener la pelota en juego, 4. Se jugaron más puntos ganadores en hierba y más errores en la superficie sintética, 5. Jugando en hierba se producen peloteos más cortos, tanto en número como en duración, 6. En hierba, el juego fue tendiendo más hacia la red mientras que en superficie sintética fue hacia la línea de fondo y la parte izquierda de la pista.

Hughes, M. & Clarke, S. (1995). *Surface effect on elite tennis strategy*. En T. Reilly, M. Hughes & A. Lees. *Science and Racket Sports*. E & FN Spon. London (272-277).

### Estrategias de ataque en el tenis femenino

El margen agresivo es la medida que viene definida por el número de puntos ganadores menos los errores, como un porcentaje del número total de peloteos. La intención de este estudio fue desarrollar y validar un sistema que proporcionase un análisis de los puntos críticos y del margen de agresividad, y además examinar los estilos de juego defensivos y de ataque más exitosos en diferentes etapas del juego. Los resultados fueron: 1. Las jugadoras de élite analizadas, mostraron una mayor estrategia de ataque al inicio y al final de los juegos, 2. Su juego se volvió más agresivo a medida que el partido fue progresando, y 3. Existen determinados patrones tácticos seguidos por estas jugadoras en los puntos críticos en cada juego y en cada set.

Hughes, M.D. & Tillin, P. (1995). An analysis of the attacking strategies in female elite tennis players at Wimbledon. *Journal of Sports Sciences*, 13, 86.

### Factores temporales y superficies

En la temporada de 1996, se introdujo en Wimbledon una pelota más lenta y una más rápida en Roland Garros. Stich, que no era especialista en pista de tierra, fue el subcampeón en el Open francés y dos jugadores que no eran cabezas de serie disputaron la final masculina de Wimbledon. El propósito de este estudio fue determinar si la introducción de las nuevas pelotas había producido patrones de juego similares para las pruebas de individual masculino y femenino en los dos torneos. Los resultados mostraron que los peloteos en Wimbledon fueron más largos con las pelotas lentas y que el cambio de pelotas en el Open de Francia produjo un incremento en el estilo de juego de saque-volea.

O'Donoghue, P. & Liddle, D. (1998). A notational analysis of time factors of elite men's and ladies singles tennis on clay and grass surfaces. En T. Reilly, M. Hughes & A. Lees. *Science and Racket Sports II*. E & FN Spon. London (241-246).

### Superficie y estrategia en el tenis femenino

El propósito de este estudio fue investigar si las jugadoras de élite ganan en hierba una mayor

proporción de puntos con el servicio y en la red que en cancha de tierra. Los resultados confirmaron que el tenis femenino de élite implica más puntos ganados con el servicio y en la red en la cancha de hierba que en la de tierra y que hay más peloteo de fondo de pista en la de tierra. Sin embargo, debido a que el resultado de atraer a un jugador hacia la red en hierba es que el contrario tiene una mayor probabilidad de ganar el punto que en la arcilla de Roland Garros, los jugadores no atrajeron a sus contrarios a la red tanto en Wimbledon como lo hicieron en el Abierto de Francia.

O'Donoghue, P. & Liddle, D. (1998). An match analysis of elite tennis strategy for ladies single on clay and grass surfaces. En T. Reilly, M. Hughes & A. Lees. *Science and Racket Sports II*. E & FN Spon. London (247-253).

### Patrón de juego de los jugadores juniors

El propósito de esta investigación fue analizar como los jugadores junior menores de 18 años juegan en términos de ganar y perder los partidos internacionales más importantes. Los resultados mostraron que: 1. Los jugadores británicos hicieron más errores no forzados desde la línea de fondo, 2. Los jugadores europeos jugaron de un modo más agresivo y ganaron más puntos desde la línea de fondo, 3. Los jugadores británicos jugaron con más golpes defensivos desde la línea de fondo y ganaron más puntos desde la red, y 4. Los jugadores británicos tuvieron un menor porcentaje de passing shots que los jugadores de otros países.

Taylor, M. & Hughes, M. (1998). A comparison of patterns of play between the top under 18 junior tennis players in Britain and in the rest of the world. En T. Reilly, M. Hughes & A. Lees. *Ciencia y deporte de raqueta II*. E & FN Spon. London (260-264).

### Errores no forzados y reducción de errores

En general los errores no forzados laterales (lado a lado) pueden reducirse devolviendo la pelota en la misma dirección en la que ha venido y acompañando el golpe en aquella dirección hacia la que se desea que vaya la pelota. Los errores verticales (profundos) pueden reducirse golpeando la pelota no tan fuerte, golpeando la pelota cuando está más alta, jugando cruzado más que

paralelo y añadiéndole efecto liftado si es posible. Las raquetas con cabezas más anchas y con mayor tensión de cuerdas reducirán los errores, igual

que lo harán las nuevas raquetas que tienen su zona de máxima potencia situada en la parte alta de la cabeza.

Brody, H. (2000). Unforced errors

and error reduction in tennis. In S.J. Haake & A.O. Coe (Eds.). *Tennis Science & Technology*. Blackwell Science. Oxford. (305-311).

# libros y videos recomendados

## libros

**El Mundo del Tenis** (The World of Tennis). Por Vladimir A. Golenko. Año: 1997. Nivel: Avanzado. Páginas: 69. Idioma: Ruso y/o inglés. Este libro realiza detalladamente un análisis de los fundamentos de las técnicas del tenis moderno empleando para ello "el sistema de entrenamiento modular". Los contenidos incluyen lo siguiente: Enseñanza del juego basada en tipos especiales de entrenamiento deportivos, maestría de la técnica de juego, empuñaduras de la raqueta, selección del tipo de golpe dependiendo de las condiciones de juego, de las condiciones que afectan al golpe, de la posición del jugador en la pista durante el golpe del rival y de la complejidad del tiro del contrario, aproximación a la pelota, posición del jugador en la pista antes del golpe del oponente, posiciones abiertas y cerradas, la transferencia de energía cinética, el punto de contacto, y el acompañamiento. El libro incluye además diagramas y un CD con fotos y videos de secuencias de los golpes explicados. El libro está recomendado por la Federación Rusa de Tenis y por la Fundación de Desarrollo del Tenis Ruso.

Para más información contactar con: Tel. 70 957 254 695, Fax. 70 952 010 362.

**La guía del dirigente de club** (Guide du dirigeant du club). Por la Federación Francesa de Tenis. Año: 2000. Páginas: 161. Idioma: Francés. Este libro es una guía para los profesionales que trabajan en los clubes. La Federación Francesa de Tenis ha producido una herramienta muy útil que ayudará a la gente dedicada a la dirección de un club de tenis. Contenidos incluidos: Organización federativa, dirección de club, administración de cuentas y finanzas, ayudas para clubes en Francia, enseñanza de tenis en el ámbito de club, competición, procedimientos de arbitraje y clasificación, desarrollo y comunicación, anexos generales y bibliografía. Para más información contactar con: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France. Tel: 331 474 34 800. Fax: 33 147 430 494.

**Curso de Tenis** (Tennis Course: vols. I and II). Por la Federación Alemana de Tenis. Año: 2000. Páginas: 179 y 252. Idioma: Inglés. Estos dos libros son las versiones inglesas traducidas de dos manuales de entrenamiento editados por la Federación Alemana de Tenis. Ambos

volúmenes contienen textos detallados, complementados con fotos a todo color de movimientos, dibujos, diagramas y cuadros: Volumen I: Técnicas y Tácticas: Teoría básica del movimiento, la pelota en vuelo y su bote, tácticas y técnica. Volumen II: Lecciones y entrenamiento, Bases de la instrucción en el tenis, Bases generales del entrenamiento, Entrenamiento de coordinación, Entrenamiento de la táctica, Entrenamiento de la condición física, Bases psicológicas, Planificación para entrenamiento y competición, entrenamiento para competición, Aspectos de medicina deportiva y la responsabilidad pedagógica de un entrenador. Para más información contactar con: Barrons Educational Series Inc. 250 Wireless Boulevard, Hauppauge, New York 11788. [www.barroneduc.com](http://www.barroneduc.com). Precio: 16.95 USD and 18.95 USD.

**Mini-Tenis.** (Mini-Tennis) Por la Federación Italiana de Tenis. Año: 2000. Páginas: 141. Idioma: Italiano. Autores: Panatta, Risi, Coni, Santini, Dell'Edera, Madella y Gatti. Este libro contiene indicaciones principales para la práctica del mini-tenis tal y como las establece la Federación Italiana de Tenis. Los contenidos incluyen: Orientaciones sobre la enseñanza moderna, Metas y aspectos metodológicos en el mini-tenis, Programa de lecciones de mini-tenis, Perfil del profesor de mini-tenis, Ganar por medio del juego, Indicaciones sobre las bases técnicas y Referencias. Para más información contactar con: Federación Italiana de Tenis. Tel. 390 636 858 210. Fax: 390 363 868 606. e-mail: [fit\\_seg@gisa.net](mailto:fit_seg@gisa.net)

## Suscripción a "ITF Coaching & Sport Science Review"

ITF Coaching & Sport Science Review se publica 3 veces al año en Abril, Agosto y Diciembre. La suscripción puede hacerse durante uno o dos años y el coste (incluyendo el correo) será el siguiente:

Suscripción por 1 año      £9.00 (£3.00 por copia) = US\$ 12.60 (\$4.20)\*  
Suscripción por 2 años      £15.00 (£2.50 por copia) = US\$ 21 (\$3.50)\*.

\* cambio en US\$ equivalente en Noviembre de 2000.

En caso de que se suscriba a mitad del año, recibirá los números atrasados desde el inicio del año en cuestión y los números futuros que resten.

Si desea suscribirse, por favor envíe un fax al Departamento de Desarrollo de la ITF al número **44 20 8392 4742** para conseguir los formularios de Datos Personales y de Pago con Tarjeta de Crédito. Tras rellenarlos, puede enviarlos de nuevo por fax al mismo número.

Queremos informarle que las siguientes personas están exentas del pago y puede abonarse a Coaching & Sport Science Review sin costo alguno:

- Asociaciones Nacionales y Regionales
- Todos los entrenadores que asistieron a alguno de los siguientes workshops:
  - Workshops Regionales ITF o ETA en 2000
  - Worldwide Coaches Workshop de Marruecos en 1999
  - Tennis Participation Coaches Workshop de Bath en 2000.

Recuerde que ITF Coaching & Sport Science Review puede accederse en nuestra página de internet [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com) - coaches news - development en la sub sección "Educational Materials".

En caso de que tenga alguna pregunta o duda, por favor contacte el Departamento de Desarrollo del Tenis mediante un fax al: 44 20 8392 4742 o un correo electrónico a [development@itftennis.com](mailto:development@itftennis.com)

## videos

**Chicos en forma** (Fit Kids). Video del Departamento de Docencia de la Federación de Tenis de Gran Bretaña. Autor: Steve Green. Año: 2000. En color. Aprox. 40 min. Disponible en inglés. El autor, un antiguo atleta internacional, nos guía a través de 4 semanas de sesiones de preparación física empleando una gran variedad de ejercicios de coordinación y equilibrio, actividades de fuerza y entrenamientos de potencia y resistencia. Para más información contactar con: The LTA Coaching Department, The Queens Club, London W14 9EG. Great Britain. Tel. 442 073 817 055. Fax. 442 073 810 033.

# *Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores*



*Presentación de Luis Bruguera en el 11º Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores, Marruecos, Noviembre 1999.*

## *12º seminario mundial de la ITF para entrenadores - octubre 2001*

La ITF se complace en confirmar que el **12º Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores** se celebrará en el Hotel Siam Intercontinental en Bangkok, Tailandia del 27 de Octubre al 2 de Noviembre de 2001. El seminario será organizado por la ITF en colaboración con la Asociación de Tenis de Tailandia (LTAT) y contará con el apoyo de la Federación de Tenis de Asia (ATF).

El tema del Seminario será "Desarrollo Progresivo de Jugadores de alto nivel desde Juniors a Profesionales". Entre los ponentes se encuentran algunos de los mejores entrenadores del mundo. El programa del Seminario estará disponible en Junio.

El Hotel Siam Intercontinental es de 5 estrellas y está situado en el centro de Bangkok. El hotel cuenta con las siguientes instalaciones:

- Salas de conferencias muy espaciosas y con equipamiento excelente para las presentaciones en aula.
- Canchas de tenis con gradas cubiertas para uso exclusivo durante las presentaciones en cancha y para los participantes durante el tiempo libre.
- Excelente alojamiento en edificios de estilo tailandés con comidas tipo buffet en uno de los muchos restaurantes del hotel.
- Uso de la piscina y del gimnasio, así como del circuito de jogging, cancha de golf y de voleibol.
- El hotel cuenta con una "villa Tailandesa" y un extenso jardín tropical, a pesar de estar en el centro de Bangkok. También está al lado de un gran centro comercial y de numerosos restaurantes.

La ITF desea trabajar estrechamente con la LTAT con el fin de organizar un nuevo Seminario Mundial de la ITF para entrenadores en 2001 con mucho éxito.

Más detalles sobre el Seminario, así como el procedimiento de inscripción, estarán disponibles para las Asociaciones Nacionales a partir de Junio de 2001, pero los entrenadores interesados en asistir deberían reservar las fechas de Octubre / Noviembre inmediatamente. Como es habitual, todas las inscripciones han de ser aprobadas y enviadas a la ITF por la Asociación Nacional correspondiente.



## **International Tennis Federation**

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ

Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799

E-mail: [itf@itftennis.com](mailto:itf@itftennis.com) Website: [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)

*Traducido por Sergio Guillem*

Printed by Remous Ltd, Milborne Port, Sherborne, Dorset DT9 5EP



# Mini-Tenis



## Planificación para Mini-Tenis (primera de dos partes)

Por la Federación Francesa de Tenis

### Introducción

En artículos anteriores hemos hablado de aprendizaje motor, de las habilidades de los niños, de sus capacidades a esa corta edad, de la atmósfera afectiva y de muchos otros aspectos. En este artículo nos gustaría tratar la posibilidad de estructurar la actividad del mini-tenis como un trabajo a largo plazo. Nuestra forma de pensar debería no enfocarse en la idea de "el niño viene a una clase", sino que sería mejor pensar en un proyecto que englobe 4 ó 5 clases.

Esto significa que el profesor de mini-tenis tiene que planificar el número exacto de clases que van a darse, lo que ocurrirá en ellas, como se dividirán, etcétera.

Sin embargo, la experiencia del niño con el mini-tenis no puede fijarse en meses concretos. Así que podemos decir que hay muchos meses, muchas clases, muchas semanas, etc., pero que nuestro objetivo es lograr que el niño adquiera habilidades.

En ocasiones, los entrenadores preguntan si la frase: "Cuanto más ejercicios realiza el niño, más competente se vuelve" es realmente cierta. Lo típico es que contestemos con un: "No necesariamente". Ya que no es el número de ejercicios lo que importa, sino su calidad, y cómo se los presentamos a los niños. A este respecto, es importante progresar desde el ejercicio más sencillo al más complejo. Esto significa que los ejercicios pueden y deben clasificarse y organizarse. Y este es precisamente el propósito de la planificación para el mini-tenis. Incluso una vez dentro de la planificación podemos intentar reclasificar los ejercicios dentro de modelos de aprendizaje.

### Modelos de Aprendizaje

Un modelo de aprendizaje es un conjunto que agrupa los ejercicios que tienen un tema concreto u objetivos similares. Aunque en principio tengamos que

especificar su duración, progresivamente se clarificará. Para ser más precisos contamos ejercicios establecidos. Estos ejercicios se combinan en el modelo de aprendizaje y sus resultados se incluyen en lo que denominamos una situación de referencia. Todos estos elementos son los que forman la planificación para el mini-tenis.

La "situación de referencia" es un tipo de prueba, "test" o planilla inicial. Es algo que permite al profesor determinar si los niños al final de cada módulo de aprendizaje pueden progresar al módulo siguiente, o si por el contrario, todavía necesitan trabajar lo que han aprendido durante una o dos clases más

Si los objetivos son simples de asimilar, un módulo puede durar entre 4 y 5 clases. Si hay varios objetivos y no son tan sencillos, podría llegar a durar hasta 10 ó 12 semanas. El profesor es quien decide la duración de cada módulo, por una sencilla razón: en principio, un niño empieza a andar cuando tiene alrededor de 12 meses, pero algunos empiezan a hacerlo a los 10 meses y otros a los 16. Ello significa que los padres deben adaptarse al niño. Y el profesor, dado que no todos los niños asimilan las cosas de la misma forma, también necesitará adaptarse a sus alumnos. Habrá de tomar nota de los niños y de su grado de asimilación, y dependiendo de eso, elaborar un plan que contemplará individualmente distintas velocidades de aprendizaje

Nosotros consideramos que hay 3 módulos y cada uno culmina con una situación de referencia citada antes. Y en cada módulo, se incluyen los dos mismos temas de trabajo. Uno es poner la pelota en juego y el otro, el peloteo. Para cada uno de estos módulos empezamos por explicar la situación de referencia y seguimos por describir los ejercicios que ayudarán a los niños a cumplir con éxito con esas situaciones de referencia.



## MÓDULO 1 – El peloteo

La situación de referencia representa una guía para el profesor. Esta primera situación comprende dos partes. La primera parte tiene lugar en una pista de 12m x 6m. La red es de 0.5 metros de alto. Los niños usan una pelota de goma-espuma, uno de los jugadores usa una raqueta y el otro su mano. El objetivo es conseguir el peloteo más largo posible con un mínimo de doce golpes consecutivos.

En la segunda parte, la pelota de goma-espuma se cambia por una de mini-tenis y los niños han de pelotear con un mínimo de ocho golpes seguidos para pasar. Para facilitar la ejecución de estas situaciones de referencia es básico organizar de antemano una serie de ejercicios. Aquí vienen algunos ejemplos.

En el proceso de aprendizaje, desde muy pronto, el profesor se enfrenta con dos tareas muy importantes: ayudar al niño a descubrir la naturaleza del juego y ayudarlo a familiarizarse con el entorno y el equipo que va a emplear: la cancha, la red, las pelotas, las palas y las raquetas. El profesor tendrá que asegurarse, tan a menudo como sea posible, de que en todos los ejercicios que se organicen se respetan los fundamentos del juego: una zona para defender y una zona para atacar separadas por un obstáculo que debe evitarse, la red.

Es responsabilidad del profesor simplificar las situaciones adaptándolas al nivel de juego de los niños. Así, con el tiempo se introducirán los ejercicios de golpeo hacia zonas cercanas o distantes, hacia el compañero o deliberadamente fuera de su alcance.

## MÓDULO 2 – Poner la pelota en juego

El objetivo de esta situación de referencia es aprender a lanzar con fuerza y precisión por encima del hombro. Esta situación comprende dos partes. En la primera, el sacador se coloca 2.5 m alejado de la red y lanza 5 pelotas de goma-espuma diagonalmente al lado del contrario. Para ganar el punto, la pelota debe cruzar la línea de meta mientras el contrario intenta interceptarla.

En la segunda parte, la pelota de goma-espuma se sustituye por la de mini-tenis y el sacador se sitúa a 4 metros de la red. En ambos casos, el sacador debe lanzar con éxito 3 pelotas de cada 5.

Para empezar un peloteo es necesario poner la pelota en juego. Para un niño principiante, la acción de poner la pelota en juego debe simplificarse lo máximo posible. De

este modo, el niño necesitará aprender cómo lanzar la pelota hacia arriba, como en la acción de saque, y cómo reconocer las diferentes maneras de lanzamiento de la pelota, así como prestar atención en el ritmo, la amplitud y la dirección.

Realizar la acción de lanzamiento por encima del hombro (p.ej. con el brazo flexionado), aún pareciendo tan natural, requiere una muy buena coordinación del niño. Para optimizar el aprendizaje de esta acción, es primordial planificar muchas repeticiones, además de asegurarnos que se llevan a cabo ejercicios muy variados. Esto ayudará a mejorar la fuerza y la precisión en el lanzamiento que son dos prerrequisitos para la técnica del servicio.

Si en el primer módulo vimos al niño simplemente probaba la actividad, durante este módulo querrá ya progresar. Y lograr un progreso para él significa pegarle más fuerte, correr más rápido, lanzar más lejos y ser capaz de jugar de esa forma. Gradualmente, vamos a intentar inculcarle algo de técnica. No obstante, a estas alturas es demasiado pronto para hablar de técnica, así que no vamos a emplear este término con los niños. Aunque para los profesores podemos ya introducir la técnica de un modo pedagógico.

Por ejemplo, un niño lanzará de forma natural una pelota hacia una diana o a un compañero estando de frente y de pie tirándose el mismo la pelota enfrente. Si nosotros le sugerimos que no se tire la pelota delante, sino al lado, lo que estamos intentando es ayudar a la rotación de hombros. Y eso es lo que estamos buscando. Sin embargo, todos estos pequeños detalles los discutiremos en el próximo artículo, en el que expondremos también los restantes módulos.

## Conclusión

La ventaja de planificar es que nos dotamos de unas marcas y guías, todo gracias a las situaciones de referencia. Por ejemplo, si proponemos un ejercicio demasiado fácil al niño, este se cansará de él. Del mismo modo, un ejercicio demasiado difícil probablemente le desanime.

Todo ello no nos deja demasiado espacio de maniobra. Y para el profesor, aunque no es sencillo estar trabajando constantemente en la zona gris entre el "no demasiado fácil" y el "no demasiado difícil", ese es precisamente su papel. Y a través de su formación y de su sensibilidad sabrá cuando ajustar o reorganizar una determinada situación.

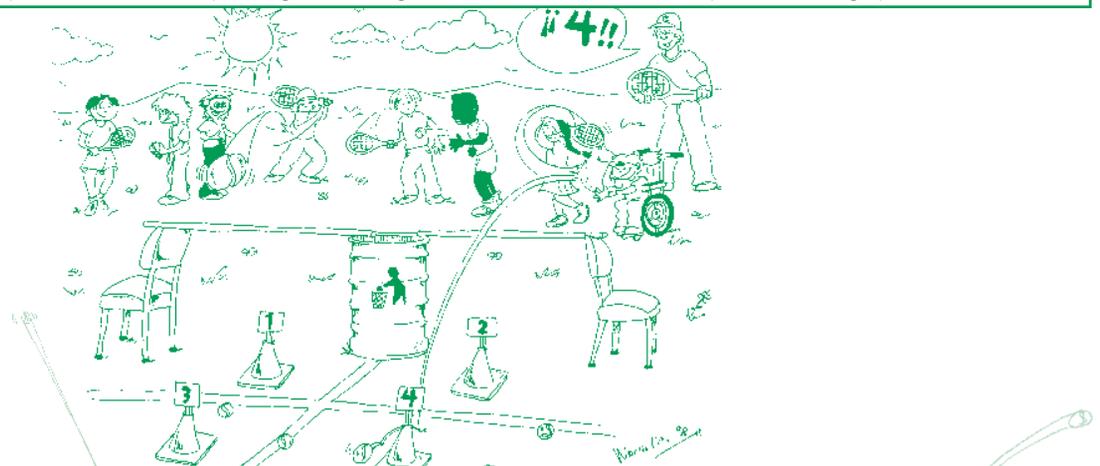


## 2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 5-8 AÑOS

LECCIÓN 13	Tema: GOLPEO Y MOVILIDAD
Objetivo	Botar la pelota con la raqueta
Calentamiento	<u>Ir a pescar</u> : Dos equipos se sientan uno frente a otro en lados opuestos de la cancha. Raquetas y pelotas para cada alumno se colocan dentro de aros sobre una línea que atraviesa el área de juego. Tras la señal, un alumno de cada equipo corre para coger una raqueta o una pelota y volver a su lugar. Entonces, el siguiente compañero sale. Gana el equipo que primero completa la tarea.
Juegos/ Ejercicios	<u>Relevo de botar y driblar</u> : Los alumnos forman equipos. Cuando lo indique el maestro, el primer alumno de cada equipo empieza a correr botando la pelota con la raqueta a través de un circuito de conos y aros. Cuando acabe, sale el siguiente compañero. El primer equipo que logre que todos sus miembros acaben el circuito gana.
Variaciones	Sujetar la raqueta con una o ambas manos, cambiar la posición de la raqueta, variar la altura del bote, cambiar la posición de la palma de la mano (empuñadura), ir andando hacia delante, etc.

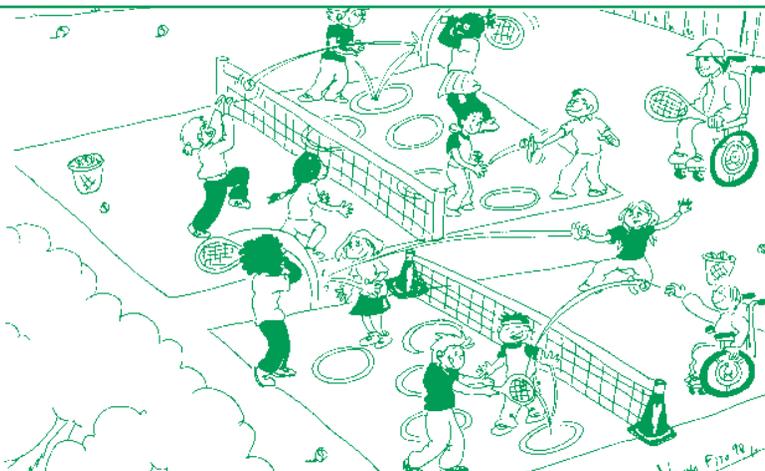


LECCIÓN 14	Tema: GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA
Objetivo	Golpear la pelota a una distancia determinada
Calentamiento	<u>Relevo con raqueta y pelota</u> : Se forman equipos con el mismo número de alumnos. Los equipos salen de la misma línea de salida. Tras la señal, un alumno de cada equipo corre hacia la meta con una pelota sobre las cuerdas de la raqueta, al llegar deja la raqueta y la pelota en el suelo y vuelve a la salida. Y así sucesivamente. Gana el equipo con más raquetas y pelotas en la línea de meta.
Juegos/ Ejercicios	<u>Lanzar - pegar</u> : Los alumnos forman parejas, un lanzador y un pegador. Se colocan en un lado de la red mientras que el otro lado está dividido en áreas. El maestro dice 1, 2, 3, o 4, los lanzadores lanzan la pelota con la mano y los pegadores tienen que golpearla con la raqueta dirigiéndola a esas áreas. Gana el equipo que logra más dianas.
Variaciones	Golpear la pelota de manera que caiga en un lugar determinado, variando la potencia del golpe, etc.



## 2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8-10 AÑOS

LECCIÓN 13	Tema: RECIBIR DERECHAS Y REVESES, GOLPEAR Y COOPERAR
Objetivo	Mejorar las habilidades de recepción de los alumnos en el lado izquierdo y derecho
Calentamiento	<u>Moverse</u> : Los alumnos se mueven por toda el área de juego a diferentes velocidades (lento, rápido) y a diferentes niveles (sobre las puntas de los pies, agachados) intentando no tocarse entre sí.
Juegos/ Ejercicios	<u>El cazador</u> : Los alumnos se colocan en grupos de 3 (un lanzador, un pegador y un recogedor). Se colocan aros por toda la cancha. Cada equipo tiene el mismo número de pelotas. El lanzador ha de dejar caer la pelota en el aro y el pegador ha de golpearla cada vez con un golpe distinto (ej. Derecha, revés, volea de derecha, volea de revés, etc.) hacia el recogedor quien tiene que atraparla antes de que bote en el suelo. Gana el primer equipo que completa el circuito de aros. Los alumnos cambian las posiciones
Variaciones	Derecha e izquierda en golpes de fondo y voleas. Un lanzador y un pegador, etc.



LECCIÓN 14	Tema: RECIBIR PELOTAS CORTAS Y LARGAS, GOLPEARLAS Y COOPERAR
Objetivo	Aprender el movimiento hacia delante y hacia atrás necesario cuando se golpean pelotas cortas o largas
Calentamiento	<u>Seguir al jefe</u> : Los alumnos se colocan en grupos de 3 ó 4. Un alumno es el jefe. Los alumnos andan, corren, saltan, brincan, galopan, etc., siguiendo al jefe. Luego el maestro cambia al jefe.
Juegos/ Ejercicios	<u>Cerca de la valla. cerca de la red</u> : Los alumnos se colocan en equipos de 4 (un lanzador, un pegador, un recogedor en la red y un recogedor en la valla). El lanzador lanza la pelota al pegador quien tiene que golpearla y dirigirla a donde digan los recogedores "corta, al recogedor de la red" y "larga, al recogedor del fondo". Gana el primer equipo que acaba todas las pelotas. Los alumnos cambian las posiciones
Variaciones	Corta y larga en golpes de fondo y voleas. Un lanzador y un pegador, etc.

